

2月 お弁当献立表

2月16日 から 2月28日

管理栄養士のコメント【疲れない、痩せやすい体づくりに海藻が一番】

本日お送りするのは、太りやすくなったなあ、と思ったら食べた方がよいもの、です。それは「海藻」です。なぜかと言うと、マグネシウムをしっかり摂ることができるから、です。マグネシウムは、300種類以上の酵素の活性化に関与しています。また、エネルギーを取り出す回路でも必須のミネラルです。最近、そんなに油ものを食べているわけでもない、食事にも気をつけている、けれども、なかなか体重減少に至らない……。そんな時は、ぜひ、最近海藻を食べるかなあ？と考えてみてください。また、寒い時期、筋肉がこわばったり、攣ったりする場合も、マグネシウムが不足している場合があります。お酒をたくさん飲んだ時もマグネシウムは、たくさん使われたり、尿から排泄されたりしがちなので、不足しやすくなります。マグネシウムは、海藻の中でも特に多いのが、あおさ海苔です。原材料名に「あおさ」と書かれているものが含有量が多くなります。他には、ナッツ類や発芽玄米、そば、干しエビなどに多く含まれます。食べる頻度ですが、あおさは、一度にたくさん食べるものではありませんよ（笑）。そのため、チリトモで日々の食生活に取り入れる、という習慣をぜひつけていただきたいです。今年海藻を食べて、しっかりマグネシウムを摂取して、しっかりエネルギーを作り出して、疲れない、痩せやすい体づくりに挑戦してみてください。

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
					おまかせ メニュー
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ハンバーグ ひじき炒り煮 春雨酢の物 高野豆腐の煮物	昔ながらコロッケ 大根の肉味噌がけ マカロニケチャップ炒め たまねぎ時雨煮	とんかつ 中華風五目煮 大根サラダ 昆布豆	すきやき風煮 イカメンチカツ 春雨サラダ 青菜煮浸し	白身フライ チーズオムレツ 煮物3品 たまねぎマリネ	おまかせ メニュー
408Kcal 脂質18.3g 塩分4g	348Kcal 脂質17g 塩分3.6g	351Kcal 脂質20.9g 塩分3.9g	493Kcal 脂質29.9g 塩分3.7g	478Kcal 脂質26.8g 塩分3.9g	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	厚切りハムカツ 高野ごった煮 こんにやく胡麻油炒め 白菜浅漬け	スタミナ炒め イカキャベツカツ 春雨サラダ キムチ	トマトとコーンの フライ 肉焼売 キャベツサラダ 菜っ葉煮浸し	和風からあげ だし焼きそば 青菜煮浸し 昆布豆	おまかせ メニュー
	427Kcal 脂質32g 塩分3g	504Kcal 脂質28g 塩分5g	502Kcal 脂質33.2g 塩分3.1g	600Kcal 脂質38.1g 塩分2.6g	

* ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。

- ・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
- ・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地
TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区樋谷町松本809-1
TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683